JORNADA MULTICOLOR

Mayor Circulación Sudamericana

Sección Magazine de JORNADA MULTICOLOR para toda la República, con vasto y ameno material de lectura, notas de interés universal, páginas de alta valía literaria, especialmente seleccionadas para el público argentino

Sabado 13 Feb. 1932

Diálogo del Nadador y el Agua

Por José Gabriel

Ilustró Guevara

EN el remanso tendido bajo la arboleda se percibe un rítmico chapaleo alternado de un suave jadear que va aproximándose; a poco, las curvas de las ondas denuncian la cercanía de alguien o algo que hiende las aguas. No tarda en dibujarse en el recodo una brazada parsimoniosa. Salpican el aire algunas gotas. Una cara serena se restrega voluptuosamente en el agua como en una piel felina; el potente torso y las piernas elásticas se deslizan sin ruido bajo el cristal. Puede contemplarse en pleno señorío y en pleno amor del agua el joven nadador. Prosigue su armonioso desliz hasta alcanzar la ribera. Tendidas ambas manos a una peña asoleada, erige su busto, se apoya en los brazos tensos y de un salto simultáneo con una torsión emerge hasta las rodillas y se sienta cara al estanque. Las piernas penden en el agua, como si no se resignasen a dejar la deliciosa frescura. Pronto recupera el remanso su interrumpida quietud. Entonces, mientras el nadador, embebido en el gozo de su perfecta función física, mira las aguas sin verlas y tal vez no piensa en nada, una voz argentina cunde por los ámbitos del dichoso rincón: es la voz del agua que, después de rondar satisfecha al joven nadador y cuando discretamente lo cree reposado, lo afronta y le da las buenas tardes. El nadador, sorprendido, adquiere súbita tensión y mira receloso en torno. La voz, risueña, insiste:

—Soy yo, el agua. ¿No me reconoces?

El joven recobra su aplomo, sonríe a su vez y dice:

—Perdóname: no reconocí a un pronto tu voz.

El agua se desliza hacia él, se acurruca a sus pies y murmura bondadosa:

—Ya no me temes.

Luego, como aprovechando el cabo para anudar una conversación premeditada:

—¿Te acuerdas de cuando me tenías tanto miedo?

El nadador se sonroja al escuchar la indiscreta pregunta, y el agua, que lo nota, le acaricia las piernas para alejar de sus palabras todo viso de reproche.

—Con todos me ocurre lo mismo — agrega al instante. — Todos me temen al comienzo. Todos, menos los niños. Los niños son más osados: en seguida me otorgan confianza; si nadie los ha advertido, se me acercan sin extrañeza desde el primer momento. ¡Con qué amor los conduzco! ¿Has visto a los niños nadar? Voy abriéndome conforme avanzan, para que no hallen resistencia en su carrerita; pero al mismo tiempo me quedo a su vera, bajo su pecho afanado, sosteniendo sus miembros menudos, para tenerlos en suspenso. Sus manecitas revolotean por mi cara, me enmarañan el pelo, y yo sonrío. ¡Gozo con su gozo! Cuando se me van en la ribera, recorro con las manos ahuecadas sus flancos que se escurren y les beso los pies. Es el beso de las madres; los padres, torpes, besan en la boca y desagradan; sólo las madres besan en los pies a los niños. Yo les beso las plantas y me quedo a la orilla, con los brazos tendidos, por si regresan.

El nadador parece ensimismado; seguramente después de su primera respuesta no ha vuelto a escuchar a su amable interlocutora. Pero ahora tiene que atender, pues el agua, en ascenso de entusiasmo, pregunta, con notorio deseo de que se le conteste:

—¿Por qué, dime, por qué los mayores me temen tanto?

—Psé, porque los ahogas—responde displicente el nadador, y ya retornaba a su ensimismamiento cuando ve al agua replegarse airada y proferir con firmeza:

—¡Ellos me ofenden antes!

Instintivamente, el nadador recoge sus piernas, retrocede sentado un trecho y contempla con recelo a su enojada amiga. De pronto, se han puesto mal las cosas. Si el joven tuviese tan ágil el pensamiento como los miembros le diría al agua lo que su actitud está sugiriendo, sin formularse, en su sentir; pero es ella quien percibe su propia sugerencia, y al expresarla retorna a su calma cordial.

—Me delato a mí misma ¿verdad? Sí, soy arisca, lo reconozco; pero sólo en mi defensa.

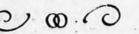
El nadador recobra la confianza: muestra semblante más tranquilo, aunque todavía se mantiene distanciado y con las piernas en tierra.

—Dime la verdad: ¿ofendo yo a alguien? — prosigue en su descargo el agua —. Los vientos me impelen, la loca carrera del mundo me zarandea, el influjo cósmico me agita monstruosamente y los hombres, cuando no pueden encauzarme o acorralarme, huyen de mí aterrados o se me abalanzan como fieras.

No es plañidero el tono con que el agua aboga por sí; pero tampoco arrogante. El nadador, apoyado en el suelo musgoso los talones y las palmas, ya ha pasado el susto. Continúa el agua:

—Quizás el hombre ha sido creado para dominar por la fuerza a las hembras; pero yo acaso sea la única hembra que no se deja dominar a la fuerza. Tampoco exijo sumisión. Conmigo hay que tratar de igual a igual, simplemente: beso por beso, caricia por caricia, favor por favor, golpe por golpe. Recuerda a Odiseo, supremo varón, cómo luchó contra los dioses adversos aliado a mí. Yo lo arranqué de las traidoras dichas de Calipso y lo conduje a pesar de Poseidón enfurecido a la presencia angelical de Nausicaa, hija del hospitalario Alcinoo. Odiseo pudo dudar de mí y hasta increparme en algún momento; pero no me maltrató jamás. ¿Cuántos días vivimos una común suerte de esperanzas y de angustias? Poseidón, implacable, me fustigaba para que no le consintiese ver el humo de su hogar; pero yo lo arrimé a las costas feacias y, cuando exhausto estaba próximo a rendirse, le ofrecí una bahía playa para que tomase tierra sin esfuerzo. Odiseo fué único. El enamorado Leandro exigió de mí en el Helesponto una docilidad que yo, hostigada cruelmente por la tormenta, no podía dispensarle. Fué inoportuno; no pude salvarle. Los demás, inveteradamente, me tienden la mano y conforme fiada les brindo mi acceso, me dan un manotón.

El agua vuelve a crisparse de pronto; pero advierte que su amigo recela otra vez, y se modera en seguida.



—Comprende — arguye — que no puedo dejarme vejar. Además, sufro una turbación repentina e invencible. Me ciega la ira.

Y como abstraída en sus propios pensamientos, añade a media voz:

—¡Pobres soberbios! También ellos se enfurecen, pero para perderse. ¡Qué pocas defensas tienen los hombres abandonados a sí mismos! Si no disponen de un fusil o de su policía ciudadana, no saben qué hacer. Me reiría si no me causasen tanto enojo.

Parece envanecerla su evocación.

—Se arrojan a mí, me ultrajan, les doy un chapuzón.... y están listos. ¡Qué pronto se desvanecen sus arrestos! Y ¡hay que verlos manotear desesperados, gemir, clamar! Si no acuden otros a socorrerlos, a los pocos segundos se me han entregado mansitos.

Lo dice con notable fruición.

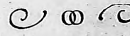
—Al fin, me compadezco y deposito en la orilla su cadáver, para que puedan tributarles honras fúnebres sus deudos.

Con estas palabras se abstrae unos instantes. El nadador, a pesar de la evocación macabra, está entregado de nuevo a su satisfacción física. Sin mirarlo, el agua susurra:

—Con todo, algunos me conquistan por su tesón. Tú me tenías miedo, me ofendiste, te repliqué, pero no te humillaste. Fué una brava lucha. Confieso que hasta usé de la insidia para contigo. Y, sin embargo, supiste recuperarte y surgir. Claro que si yo hubiera apretado unos segundos más... Pero me ganaste la simpatía. ¡Así hay que luchar conmigo: dominándose! Por eso, desde entonces, te sigo cariñosa y encuentro mi placer meciéndome a tus pies.

El agua levanta la cabeza y dirige una mirada al joven nadador, en demanda de reciprocidad afectiva; pero el joven no ha oído una palabra: su rostro plácido, semiadormecido, revela una perfecta armonía interior, sólo posible en una absoluta compenetración natural, ajena a todo discernimiento. Es un trozo de tierra más, una peña, una rama de árbol, un jarro de agua. No oye, no ve, no toca, no huele, no gusta, no distingue. Unicamente puede sentirse a sí mismo transportado dulcemente a toda la creación. El agua advierte su éxtasis y no quiere turbarlo: enmudece y se retira con sigilo.

Cae la tarde. Una brisa sutil se desliza entre la arboleda y riza la superficie tersa del remanso. El nadador se despabila. ¿Ha soñado su coloquio con el agua? Mira alrededor, se arrastra hasta la orilla, afianza los talones en las anfractuosidades de la peña y se incorpora esbelto y desguarnecido. Las piernas elásticas impulsan el cuerpo en tensión, que diseña en el aire una correcta parábola, y cae de cabeza en el cristal impecable. Se espera el estrépito de la múltiple rajadura; pero apenas se oye una succión que se traga el cuerpo penetrante, y sólo se ven tras los pies sumergidos unas burbujas agitadas que centran una sucesión de círculos inscriptos. Ni siquiera ha provocado salpicadura la prodigiosa zambullida. Aun se difunden los ondas cuando reaparece triunfante la cabeza del joven nadador. Una enérgica sacudida enjuga los ojos y expresa la espontánea galladura del hombre victorioso. En seguida, el cuerpo se tiende bajo la superficie, los brazos acometen el acompasado botalón, las piernas tijeretean simultáneamente el agua dócil y la marcha serena rehace el camino ante la expectación de la fronda oscurecida con el atardecer. Dobla el experto nadador el coda del juncal. Se atenúa en la distancia el rítmico chapaleo. Un moderado estremecimiento — parece de gozo — recorre el estanque. Se experimenta el deseo de arrojarse a las aguas en sombra y dormir acurrucado en su regazo.



EL BUEN N

El Dis

La afición por la natación
giene, luego, anhelo de p
natural: quisimos ser limpic
ser dueños de nuestros recur
afán. Con miras a satisface
llas de aprendizaje. Todas la
defecto, que las inutiliza, de
de los que desean aprender.
turaleza, sin noción precisa d
poco desarrollada, se meten a
victoriosos más fácilmente a
apenas maestros. Los conseje
los jóvenes y sobre todo par
desnaturalizados por la cultu
el aprendizaje con un terror
el agua" les aconsejan las car
para el que no sabe nadar: d
en una profundidad no may
tenga miedo, que no va a ahg
que teme el aprendiz no es p
sabe, por poco que sepa, que
ahoga. Les aterra a todos el
bles en cincuenta centímetros
do realmente no exista pelig
apariencias de la lucha finall
sólo pues es preciso inspirar
que no va a ahogarse, sino t
susto. Para esto, lo primero,
miento de persona apta: sin
inútiles todas las demostraci
ciones por escrito. Pero, se
huelgan los textos. Efectivam
tros; mas he aquí algo que

Curso de Aprendizaje



LUNES

Empezamos

1. AL AGUA. Desnudos el maestro y el aprendiz, se darán una buena jabonadura y una ducha, aspirando por las narices agua en la cuenca de la mano y sonándose insistentemente, de modo que se elimine la mucosidad que remueve en los senos la entrada súbita del agua. En seguida, se colocarán al borde de la pileta, laguna, estanque o río (supongo que será de preferencia una pileta) donde acudan a ejercitarse. Situados ante la zona menos honda (un metro de profundidad es buen término medio) el maestro se zambullirá prestamente de cabeza, sin manifestar sorpresa alguna respecto de frialdad, tibieza o cualquier otra particularidad momentánea del agua (figura 1). El aprendiz se



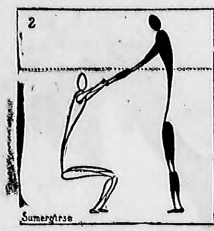
El maestro se larga al agua. El discípulo, animado con el ejemplo, lo hará en seguida

inclinará desde la orilla hacia adelante, le tenderá al maestro las manos y dará un salto a la pileta, sin desprenderse de su asidero.

2. SUMERSION. Ya están los dos en el agua, sumergidos poco más o menos hasta la cintura. El maestro, luego de indicar al aprendiz que observe bien todo lo que va a hacer a su vista y de detallarle cada acto, tomará aliento, abrirá en cruz los brazos, efectuará una flexión de piernas y se sumergirá totalmente, incorporándose luego. Asirá de las manos al alumno, lo indicará que llene sus pulmones y retenga la respiración, como lo ha hecho él, y le hará sumergirse según su ejemplo, pero sin soltarlo (fig. 2). Al reincorporar al aprendiz tirándole ligeramente de las manos, el maestro lo soltará, de manera que pueda llevarse las manos a la cara restregarse los ojos y echarse atrás el pelo. Se repetirá la experiencia media docena de veces.

3. AGUA EN LOS OIDOS. Como lo probable es que el aprendiz absorba agua por los oídos, para eliminarla se le hace tomarse del borde de la pileta con las manos y saltar, primero sobre un talón, luego sobre el otro, inclinando al mismo tiempo del lado que se salta la cabeza, hasta sentir en el pabellón auditivo un derrame tibio, lo que normalmente sucederá al segundo o tercer salto.

4. RESPIRACION. Inmediatamente, el maestro ejercitará al aprendiz en *la respiración, que en el agua se practica al revés de lo común en tierra es decir, aspirando por la boca y espirando por la nariz. La razón es que por la boca se absorbe en menos tiempo mayor cantidad de aire y, además, en caso de descuido al nadar si entra agua con la aspiración puede retenerse en la boca o tragarse sin mayor molestia, mientras que entrando por la nariz se experimenta un fuerte trastorno y se perjudican más directamente las vías respiratorias.* La boca, mientras la cabeza no esté sumergida, no debe tenerse cerrada nunca, pues si se juntan



los labios, al separarlos dejan entrar agua: se mantendrá en posición como para pronunciar una O, lo que forma en los labios un reborde que hace correr el agua en torno y, por otro lado, vuelve menos posible la equivocación al aspirar, ya que la permanente abertura provoca la espontánea aspiración bucal. La inspiración no debe ser profunda sino al arrojarse al agua o en competencia; nadando por placer, basta con adoptar la misma intensidad y el mismo ritmo que en tierra, sin esforzarse innecesariamente.

5. ZAMBULLIDA DE PIES. A continuación, el alumno saldrá del agua, basculando el cuerpo sobre los brazos tensos que descansan con las manos en la orilla o se asen al caño del borde y posando directamente afuera los pies, sin arrodillarse (fig. 3). Vuelto de cara a la pileta, con las piernas juntas, se largará de pies y el maestro lo tomará de las axilas en el agua. Debe arrojarse en esta forma varias veces; a la segunda o tercera y sucesivas, el maestro, en vez de tomarlo de las axilas, lo asirá por las manos, lo retendrá asido y le ordenará una fuerte sacudida de la cabeza y un bufido para recuperarse del chapuzón y abrir los ojos sin llevarse las manos a la cara.

6. PRUEBA DE FLOTACION. Hecho ésto, el alumno se colocará de espaldas a la orilla, asido por atrás al caño o al borde, y elevará tendida hacia adelante una pierna, volviéndola en seguida a la posición vertical, después de haber visto al maestro, es claro, hacer lo mismo (fig. 4). El objeto de este ejercicio, reiterado dos o tres veces es que al ver el aprendiz que le cuesta mucho más trabajo sumergir que levantar la

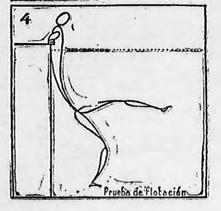


pierna, compruebe prácticamente que en el agua es más fácil flotar que hundirse. El resultado de la experiencia será completo al indicar el profesor, con ejercicio que repetirá el alumno, que *mientras para hacer flotar la pierna no necesita más que dejarla laxa, para sumergirla sin realizar un esfuerzo desproporcionado es preciso adoptar la maña de plegarla y, así, empujar hacia abajo.* Todo lo cual demuestra que la instrucción se requiere precisamente para hundirse y no para flotar, cosa esta última que todos podemos hacer sólo con abandonar al agua nuestro cuerpo, mientras que la primera exige habilidad.

Después, el aprendiz, tomado de la barbilla por el maestro, se tenderá boca abajo en el agua, dejando que el cuerpo flote solo, y en seguida, tomado de la nuca, se tenderá de espalda. El alumno, sin hacer ningún movimiento, comprobará que su cuerpo tiende fácilmente a flotar. Quedaría seguramente cortado en este punto el curso de la enseñanza si el maestro, por prisa, por broma o por descuido, soltase al aprendiz mientras lo tiene tendido; el aprendiz le perdería la ciega confianza que el maestro debe inspirarle para obedecerle sin observaciones ni recelos. Es condición primordialísima en el presente método que maestro y aprendiz cumplan respectivamente al pie de la letra lo pactado, sin apartarse de ello por ningún motivo. *El alumno debe obedecer sin poner reparos, sin alegar cansancio, sin pedir tregua por una tos ficticia, sin rechistar; pero el maestro no debe fallar adrede ni por error en un solo tramo.* Estará seguro el enseñado de que tras lo que se le indica no se esconde nunca segunda intención. No hay conquista por sorpresa en estas instrucciones.

7. MOVIMIENTOS DE NADO. Llevamos en el agua un buen rato. Saldrán de la pileta los dos, siempre en flexión sobre los brazos tensos y sin arrodillarse al salir; y a la orilla, en un banquillo de tijera y asiento de lona que se tendrá dispuesto, efectuará despaciosamente el maestro, a vista del alumno, los movimientos del nado, para luego hacérselos ejecutar a él. Los movimientos, tendido de boca abajo el actuante, con el vientre en la lona del asiento, son tres:

1o. Encoger los brazos como para el rezo;





pero en vez de unir a los flancos del cuerpo los codos, elevarlos casi a la altura de los hombros, y en vez de juntar totalmente las palmas de las manos, aproximar entre sí solamente, bajo la barbilla, las yemas de los dedos pulgares e índices. Simultáneamente, flexionar con los talones unidos las piernas, separando entre sí las rodillas todo lo posible, en figura de rana (fig. 5).

2o. Estirar hacia adelante los brazos sin separar las manos, y abrir al mismo tiempo las piernas estirándolas (fig. 6).

3o. Puestas hacia abajo las palmas de las manos, abrir en cruz los brazos hasta cerca de la línea de los hombros, volviendo hacia atrás, de camino, las palmas; y a la par, unir con energía las piernas estiradas, para rehacer el primer movimiento, y así sucesivamente (fig. 7).

Debe tenerse en cuenta que, aun cuando brazos y piernas se mueven para que el cuerpo flote y avance, los movimientos de los brazos sirven especialmente para la flotación y los de las piernas especialmente para avanzar. Según ésto, al estirarse hacia adelante los brazos, las manos se mantendrán de filo ligeramente oblicuas de arriba abajo hacia afuera, a fin de ofrecer al agua la menor resistencia posible y estar prontas para la separación; y al abrirse los brazos, las palmas se posarán en el agua, con tendencia a mirar hacia atrás, de manera que apoyándose en la masa líquida impelan hacia la superficie el cuerpo y, a la vez, hagan de pala para empujarlo hacia adelante. Las piernas, por su parte, se encogerán para abrirlas sin la detención que en la marcha provocaría su abertura, hallándose estiradas, y también para poder abrirlas más y evitar el escalambramiento seguro de la constante tensión; y se unirán con fuerza estiradas, para buscar en



el agua la mayor superficie posible de apoyo e impulso, pues lo que impele hacia adelante el cuerpo es el agua que los pies proyectan y las pantorrillas desplazan al juntarse de golpe. No se exagerará en consecuencia, el leve movimiento de pala que ejecutan las manos y brazos ya que manos y brazos no tienen por principal misión hacer avanzar, y no se darán patadas para atrás, ya que el avance lo promueve la unión de los muslos.

Para evitar las patadas, nada mejor que separar entre sí las rodillas lo más que se pueda, y para separar las rodillas convenientemente, lo adecuado es hacer que el aprendiz ejecute boca abajo sobre el suelo los tres movimientos que acaba de realizar en el banquillo. De paso, levantará también los codos como debe. Al abrir los brazos, procurará no llevarlos más atrás de la línea de los hombros ni siquiera hasta ella, pues tardará más en volverlos adelante, se le hundirá mientras tanto la barbilla en el agua, y a menos que, dominando el nado, pueda ya avanzar con la cara sumergida, temerá hundirse del todo.

8. BASTA POR HOY. El alumno ha ensayado bastante por hoy; pero no debe irse en seco: siguiendo el ejemplo que le dará el profesor, se arrojará de pies al agua dos o tres veces e irá a vestirse.

Un cuarto de hora es suficiente para esta primera lección.

MARTES

Primeros avances

9. EJERCICIO EN EL BANQUILLO. En malla junto a la pileta, iniciarán, maestro y alumno su lección de hoy con el ejercicio de los movimientos de nado en el banquillo y en el suelo. El alumno efectuará primero los movimientos de los brazos, luego los de las piernas, luego los de brazos y piernas simultáneamente, por lo menos durante cinco minutos, hasta adquirir el necesario automatismo. Los movimientos en el agua son continuos; en el banquillo se practicarán con una brevísima pausa entre cada uno y numerándolos de viva voz, a fin de compenetrarse de su mecánica.

Maestro y alumno se darán enseguida la jabonadura y la ducha, con aspiración de agua por la nariz y eliminación mucosa, que



nunca deben omitirse antes de la sumersión en la pileta.

10. SUMERSION Y RESPIRACION. Como ayer, el maestro se arrojará de cabeza al agua y el alumno de pie, asiéndolo el maestro al caer. A continuación, el aprendiz abrirá en cruz los brazos y se sumergirá totalmente varias veces en flexión sobre las piernas procurando despabilarse al sacar del agua la cabeza sin necesidad de echarse a la cara las manos. Después, practicará la respiración sumergiéndose del mismo modo, pero aspirando profundamente por la boca antes de meter la cabeza en el agua y espirando por la nariz conforme inicia la reincorporación, todavía bajo agua. Hay que practicar este ejercicio, hasta que se consiga que el alumno respire rítmicamente y sin esfuerzo como si estuviese haciendo flexiones fuera del agua.

11. MOVIMIENTOS EN EL AGUA. Sumergido hasta el cuello y ligeramente inclinado hacia adelante, el alumno efectuará luego en el agua el movimiento de los brazos para el nado. Al comenzar, el maestro lo guiará tomándolo de las manos; después, el aprendiz hará los movimientos solo. En seguida, se asirá con una mano al borde de la pileta, apoyará la palma de la otra, con el brazo tenso, en la pared, 50 centímetros más abajo, se tenderá de vientre en el agua y practicará los movimientos de las piernas. también tomado de los tobillos por el profesor y solo (fig. 8)

12. OTRA PRUEBA DE FLOTACION. Antes de pasar al ejercicio siguiente, el maestro ofrecerá al alumno una nueva prueba de flotación natural e inmersión forzada, tendiéndose boca abajo quieto, haciendo la plancha y sumergiéndose de boca hasta el suelo. *El alumno verá que el cuerpo abandonado al agua, tanto de espalda como de vientre, flota sin auxilio de ningún movimiento, y que para sumergirse hasta tocar el suelo hay que forzarse.*

13. INCORPORARSE DE FRENTE Y de espalda. Ahora el alumno debe aprender un punto importantísimo, que en realidad lo introduce ya en la natación: incorporarse tranquilamente estando tendido. Para esto, el maestro lo hará tenderse de boca, sosteniéndolo por la barbilla, y luego de espalda, sosteniéndolo por la nuca. *Cuando lo tenga tendido de boca, siempre sin soltarlo, le hará abrir en cruz los brazos, encoger de un envión ambas piernas, como si las rodillas fuesen a chocar con el pecho, dejarse caer un poco y, ya en posición vertical, estirar las piernas y tomar suelo (fig. 9).* La incorporación será sencilla y se habrá hecho sin el menor apuro, habiendo asegurado la estabilidad del cuerpo los brazos abiertos, y la erección, las piernas encogidas. *Estando acostado de espalda el recurso será el siguiente: tender hacia el vientre los brazos pero sin juntar las manos, y el mismo tiempo doblarse ligeramente, de un golpe, por la cintura, como quien se sienta o se acurruca, quedando con el busto algo empinado y las piernas encogidas, pero sin sacar del agua nada más que la cabeza: como en la incorporación de frente, los brazos asegurarán la estabilidad del cuerpo, el encogimiento traerá la verticalización y se podrá serenamente hacer pie y erguirse (fig. 10).*

El maestro demostrará prácticamente, haciéndolo él, cómo el procedimiento instintivo de los que no saben nadar es en estos casos contraproducente. En efecto, el profano que se halla tendido de vientre, cree que lo mejor para incorporarse es hundir los brazos hasta el suelo, puesto que en la posición que tiene, lo que le queda más cercano es el suelo; y si está tendido de espaldas, también quiere apoyarse con las manos en el suelo y alza las piernas; de donde resulta que la cabeza se hunde, las piernas flotan y el desdichado se atora, traga agua y no vuelve a tenderse de lomo ni de panza aunque le paguen. Parece el procedimiento natural, y es un terco empeño en ahogarse; en tanto que el que hay que adoptar parece el abandono de un recurso inmediato por otro distante, y es el valedero.

14. MOVIMIENTOS COMPLETOS. Finalizará esta segunda lección con un ensayo de los movimientos completos del nado en el agua, conduciendo el maestro al alumno con una mano en la barbilla, en el pecho o en el vientre. Una zambullida de pie, desde el borde, antes de ir a vestirse, no debe faltar. El maestro se zambullirá de cabeza, sin darle importancia al hecho, en la parte honda.

De veinte a veinticinco minutos se habrá empleado en la lección de hoy.

MIERCOLES

Nos zambullimos

15. FLEXIONES EN PIE. Los ejercicios en el banquillo, al borde de la pileta, serán seguidos hoy por la ejecución de los mismos movimientos en pie. Hallándose en posición vertical, el alumno se imaginará tendido de boca y no tendrá inconveniente en el ensayo. Los brazos actúan como estando uno de vientre, sólo que, desde luego, en vez de estirarse hacia adelante se estiran hacia arriba; y las piernas se flexionan con los talones juntos haciendo descender el cuerpo. Al incorporarse de la flexión, se da un ligero salto, se abren las piernas y se queda con los talones en el suelo, a setenta centímetros uno de otro (fig 11). Luego de repetir diez veces este ejercicio, alumno y maestro se darán la ducha higiénica habitual y se arrojarán al agua, de cabeza y en parte que cubra el maestro, para avanzar a nado hasta la zona no profunda, y de pie, asiéndolo en el agua al maestro, el alumno.

16. PRIMERAS ZAMBULLIDAS. El profesor permanecerá en la pileta; el alumno saldrá, siempre sobre la palanca de los brazos apoyados con las manos en el borde y sin arrodillarse; se volverá de pie al agua y se zambullirá de cabeza, de cualquier modo, tomándolo en el agua el maestro y enderezándolo al instante. Como la zambullida habrá sido poco más que un salto de rodillas o, en el caso mejor, un panzaso, el maestro aprovechará la experiencia para corregirla debidamente. Saldrá de nuevo a la orilla el alumno, se ubicará con los pies juntos y los pulgares sobre el borde, se doblará hacia adelante con los brazos estirados, las palmas de las manos para atrás y la barbilla unida al pecho. No pensará que va a zambullirse, sino a dar una vuelta carnero. Hará pues de cuenta que no tiene piernas y se dejará caer de cabeza, sin preocuparse por la incorporación, que estará a cargo del maestro. *Si el alumno aprende pronto a abandonar entre los brazos la cabeza, como si fuera un plomo que le han colgado al cuello, aprenderá pronto a zambullirse (fig. 12).* Debe repetir tres o cuatro veces el ejercicio y dejarlo por hoy, aunque no lo haga bien todavía. Mañana insistirá y se ejercitará también para levantar en forma las piernas al zambullirse y para reincorporarse sin ningún auxilio.

17. BOCA ABAJO SIN ASIDERO. Luego, estando cerquita el maestro con los brazos tendidos como para prestar rápidamente cualquier socorro, el alumno tomará aliento, cerrará la boca y se tenderá de vientre, a todo lo largo, con la cara sumergida, los brazos estirados en diagonal desde el respectivo hombro hacia adelante y las piernas levemente abiertas. El maestro lo dejará estar así hasta contar diez y en seguida lo incorporará alzándolo de un tirón por las axilas. Tres veces se repetirá la experiencia, no sin que el profesor indique al alumno que observe cómo flota sin ningún movimiento.

18. INCORPORACION SIN AYUDA. Se repetirá aquí el ejercicio de ayer para incorporarse tranquilamente estando tendido de boca o de espalda; pero hoy, después de haberse levantado una vez el alumno sostenido de la barbilla o de la nuca por el profesor, lo hará sólo, aunque el profesor tenga aproximadas a él las manos para auxiliarlo si vacila. El alumno debe aprender hoy a incorporarse por sí mismo.

19. ABRIR LOS OJOS EN EL AGUA. En seguida, se tenderá boca abajo otra vez, con el aliento retenido y la cabeza sumersa, y *abrirá los ojos en el agua. Es probable que sienta escozor en los ojos, proveniente de la irritación causada por el agua; pero no debe preocuparle el hecho: es una irritación pasajera que, por otra parte, la costumbre elimina.* Ensaye varias veces la flotación en estas condiciones e incorpórese solo, como cuando se halla tendido de frente y con la cabeza fuera. Domine la tendencia instintiva a sacar del agua las piernas cuando quiere hacer pie, procurando, al contrario, hundirlas encogidas hacia el vientre, como se le ha enseñado. Siempre que tienda a sacar las piernas, se llevará un sofocón, porque la cabeza se hunde en contrapeso.

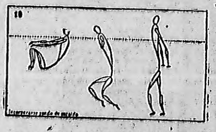
20. NADAR CON FLOTADOR. Media docena de flexiones de piernas en el agua hasta sumergirse totalmente para practicar la respiración, serán oportunas en este momento. A continuación, el alumno se ceñirá a la cintura un flotador y nadará dos anchos de pileta acompañado por el maestro, todavía en la zona poco profunda. El flotador más cómodo es el formado por dos vejigas unidas bajo el vientre y que sobresalen por los flancos; a falta de este sistema, es buena una simple rosca neumática inflada.

La lección de hoy se ha llevado media hora.

JUEVES

Por lo hondo

21. LA PERFECTA ZAMBULLIDA. Comenzará la lección de hoy como la de ayer, es decir, con ejercicios en el banquillo, movimientos del nado en pie y la ducha de costumbre. En seguida, el maestro se zambullirá de cabeza en la hondura, y una vez que haya hecho pie en la zona de aprendizaje, se arrojará de cabeza asimismo, pero en esta zona, el alumno, haciéndolo tres o cuatro veces, hasta que el cuerpo entre debidamente en el agua, lo que se logrará, como queda dicho, estirando bien los brazos tras la cabeza y uniendo al pecho la barbilla, con la idea de que la coronilla tocará en el agua antes que la frente. No haya temor de que esto ocurra y se llegue al suelo en profundidad de un metro, si se llevan bien estirados los brazos y se curvan hacia arriba las manos conforme entran en el agua. El posible panzaso, de todos modos, no debe asustar,



De paso se ensayará el procedimiento adecuado para la buena conducción de las piernas en la zambullida de cabeza: ante todo, al situarse en la orilla hoy que juntar los pies y flexionar hacia abajo, en el borde, los pulgares; luego, se doblarán ligeramente las piernas, y por último se dará un saltito, estirando las piernas y permaneciendo con los pies juntos.

La zambullida perfecta (fig. 1) se logra con una flexión elástica sobre las puntas de los pies apoyadas en el borde de la pileta y tomando impulso con los brazos tensos movidos desde la línea vertical del cuerpo hacia unos cincuenta centímetros atrás y de aquí hacia adelante hasta sobrepasar, como dejo explicado, la cabeza (fig. 13). El propio alumno, por dos detalles sugestivos, se dará cuenta de que ha entrado de cabeza en el agua y de que no ha chapoteado con los pies: son esos detalles, uno, desde luego, no sentir ningún golpe en la cara, en el pecho ni menos en el vientre, y otro, experimentar la sensación, y hasta oír el ruido, de un gran sorbo, como si el agua se lo tragase a uno.

Empezará el alumno por tirarse a cierta cerca de la orilla, lo que le facilitará la introducción de cabeza, y no separará los pies. Más adelante podrá arrojarse a mayor distancia y abrir un poco las piernas sin doblarlas.

No se olvide de tomar aliento antes de zambullirse y retenerlo mientras se está sumergido. Los ojos se cierran instintivamente al chocar con el agua, pero hay que tratar de abrirlos en seguida, lo que inspira mayor confianza. *Para emerger pronto, aparte de la curvatura de las manos hacia arriba, se erguirá la cabeza en seguida de la inmersión: el cuerpo escapa solo hacia la superficie. (fig. 14).*

22. LEVANTARSE SIN AYUDA. Debemos aprender hoy a zambullirnos; si flaquea algún detalle, no se insista demasiado en la corrección: mañana se subsanará todo inconveniente; pero lo principal de la zambullida de cabeza quedará listo hoy. También se ensayará la incorporación autónoma después de la zambullida. El alumno se arrojará al agua, se estirará del todo, abrirá los ojos apuntará a la superficie las manos, erguirá la cabeza, extenderá en cruz los brazos, plegará hacia el vientre las piernas y se sabemos lo demás; y al emerger, se despabilará sin llevarse a la cara las manos. Si se le ha introducido agua en los oídos, conoce el recurso para eliminarla, sin apelar nunca al inconveniente recurso de escarbarse con los dedos las orejas. Todo ello es más fácil de hacer que de decir. El profesor lo demostrará prácticamente.

23. NADAR CON LA CARA SUMERGIDA. Nade despacito, con movimientos apenas insinuados, junto al alumno el maestro, para demostrarle qué fácil es sostenerse a flote y sobre todo para que vea que el cuerpo no debe tenerse rígido al nadar. Luego, que el aprendiz tome aliento, se tienda de vientre, con la cara sumergida, estire hacia adelante, en pronunciada V, los brazos, abandone el cuerpo sin la menor preocupación y practique los movimientos de las piernas hasta que resista sin respirar, incorporándose en la forma que se le ha enseñado. Aproveche el maestro la coyuntura para convencer al enseñado de que el cuerpo es terco en la tendencia a flotar: el alumno cree que acaba de nadar poco menos que a ras del suelo y, sin embargo, ha ido casi con la mitad del cuerpo fuera del agua, como se lo hará ver con su ejemplo el profesor.

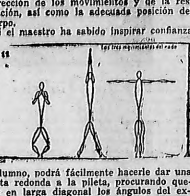
24. A LO HONDO CON FLOTADOR. Ahora el alumno se ceñirá el flotador y nadará junto a la orilla desde la zona de aprendizaje hasta donde resista por la parte honda.

Muchos profesores rechazan el empleo del flotador por creer que, no siendo la forma natural del nado, es inconveniente. No niego el defecto del sistema; pero el sostenimiento del aprendiz por el maestro que también va nadando, dificulta los movimientos, y el uso del cinturón que el maestro lleva colgando desde la orilla, aparte de presentar el mismo inconveniente del flotador, tiene el más grave de intranquilizar al novicio separándolo de su ayuda. Son las razones que me inducen a aconsejar el procedimiento sobredicho, supuesto que antes de tiempo tampoco se puede largar sin sostén por lo hondo a cualquiera ni aun acompañándolo, y que facilita mucho el aprendizaje la internación del enseñando en la zona temida, aunque sea sostenido. Por lo demás, el flotador deja en libertad absoluta para ejercitarse perfectamente en los movimientos del nado y así adquirirlos con estilo.

Ceñido, pues, a la cintura el flotador, el alumno iniciará a lo largo de la orilla un glorioso raid. Previamente, el maestro le habrá aconsejado con una consabida demostración práctica: no arrimarse demasiado al borde, a fin de que la pared no impida la soltura de los movimientos; suspender la respiración sin detener los movimientos de piernas y brazos y sonarse fuerte si entra algo de agua por la nariz; y resistir otro poco cuando ya se crea que uno no da más, es el miedo el que hace creer que se ha agotado uno cuando aún sobran las energías. Claro está que el maestro nadará al lado del alumno, no demasiado arrimado, para no estorbarle, pero tampoco muy separado, para que no vaya intranquilo, pues el novicio cree que a un metro de distancia ya no tiene amparo posible. Vigílele el profesor la corrección de los movimientos y de la respiración, así como la adecuada posición del cuerpo.

Si el maestro ha sabido inspirar confianza





al alumno, podrá fácilmente hacerle dar una vuelta redonda a la pileta, procurando quebrar en larga diagonal los ángulos del extremo hondo, a fin de que se familiarice con la profundidad a distancia de la orilla. Si el alumno opone resistencia, no se le fuerce. Si,



Es delicioso el espectáculo que ofrecen las piletas de natación, con una multitud de jóvenes, tomando sol, aire, haciendo ejercicio, refrescándose acopiando salud

NADADOR

Por ALEX SPRINGER
ORNATO Y ESQUEMAS DEL AUTOR

 ☆ ☆ ☆ Especial para JORNADA

ípulo Creará el Maestro

...de. Primero fué deseo de hi...ler; ahora, voluntad de dominio ...quisimos regalarnos, queremos ...s naturales. Es un intachable ...aparecen profusamente carti...que conozco presentan el grave ...asar por alto el terrible miedo ...s niños, más próximos a la na... riesgo y con la imaginación ...ácilmente en honduras y salen ... Ellos no necesitan cartillas y ...son para los adolescentes, para ...los adultos, ya intimidados y ... Estos, por lo general, inician ...ósmico. "Tiéndase a lo largo en ...llas. Pero ¡si eso es lo peliagudo ...didirse a perder pie, aunque sea ...de sesenta centímetros! "No ...garse" insisten las cartillas. Lo ...isamente ahogarse: cualquiera ...en un metro de agua nadie se ...purón, el susto, que sí son posi...s y les aterra porque, aun cuan...o de muerte, se dan todas las ...lo que humilla y espanta. No ...n el aprendiz la convicción de ...én la de que ni aun sufrirá un ...ue se requiere es el acompaña...maestro que guíe y auxilie son ...es gráficas y todas las incita...e observará, si hay maestro ...te, siempre que haya maes...debo manifestar con absoluta

franqueza: no hay maestros, no he visto a ninguno (y he visto a muchos) que sepa enseñar a nadar. Los que enseñan a los niños hacen muy poca cosa: los niños aprenden por sí solos; y los que adiestran y enseñan estilos perfeccionan, simplemente, a los nadadores. Enseñar al adulto que no sabe nada no lo hace nadie: sale a flote el adulto después de mil tropiezos, dilaciones, sofocones, hasta amarguras, y después de haberse resuelto a hacer caso omiso de las indicaciones del maestro. Quiere decirse que debemos empezar por crear maestros. Ni más ni menos. Es lo que me propongo: instruír a los que pueden enseñar. No por eso me dirijo a ellos: hablo para el aprendiz; el aprendiz verá en seguida que es él quien de cualquier nadador sacará, con mis instrucciones, el maestro que necesita. Luego, se entregará totalmente a su maestro, convencido de que la menor vacilación será salvada al instante. Y le garantizo que en una semana (otorgo el plazo más largo), sin haber sufrido ningún sofocón, sabe nadar, sabe flotar y avanzar en aguas profundas, que al fin es lo que le interesa.

He aquí ahora los dos postulados en que se cifran mis instrucciones:

1.° En el agua lo difícil es hundirse.

2.° En el agua hay que salir siempre.

Y las tres disposiciones de carácter general:

1a. El maestro cumplirá estrictamente las instrucciones sin agregar ni omitir nada, sin consentir que el alumno permanezca en el agua una vez concluída cada lección y sin someter por ningún motivo su enseñanza a ninguna sorpresa.

2a. El alumno, impuesto de las instrucciones, obedecerá ciegamente al maestro.

3a. Siempre que el alumno esté en el agua, estará en el agua el maestro también, y todo ejercicio a realizarse lo practicará previamente el maestro, explicándolo claramente.

...or el contrario, completada una vuelta se ...iente con ánimo para dar otra, hágase su ...oluntad. A la segunda, basta.

Hemos ocupado media hora.

VIERNES

Vamos nadando

25. SALIR DEL AGUA. El alumno habrá



Zambullida de cabeza

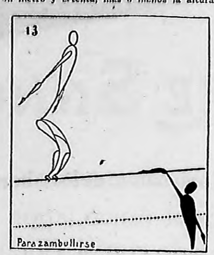
...nsayado en su casa, sobre un banco cual...uiera, los movimientos del nado, procuran...o sobre todo su blandura y su simultanei...ad, y los ensayará mañana también, así que ...uprimimos desde hoy, en las lecciones, los ...jercicios en seco correspondientes. Jabona...ura, ducha, drenaje de la nariz, y de cabe...za a la pileta, el alumno todavía en parte ...que no le cubra. Tome de la mano el maes...tro al aprendiz y llévelo andando hasta don...de el agua acogote, aconsejándole que man...tenga en O la boca, que alce la barbilla, que ...tienda al costado el brazo libre y haga con ...él suaves movimientos de hélice, y que ...camine con los pies aplanados, para evitar ...acalambramientos. Luego, en esa misma pro...fundidad hágale nadar sostenido por la bar...billa, y a continuación enséñele a soltarse ...del borde.

...Hay que ponerse de espaldas a la orilla, ...tomarse del borde con una mano, suspen...derse con las piernas encogidas y las plan...tas de los pies apoyadas en la pared, hun...dirse hasta el mentón así suspendido, tender ...hacia adelante el otro brazo. (fig. 15), sol...tarse, llevando también adelante, por debajo ...del agua, el brazo desprendido, y finalmente ...dar en la pared un empujón con las plan...tas de los pies. (fig. 16): el cuerpo se des...liza tendido, sin ningún movimiento, un buen ...trecho, y después flota por los hombros lo ...suficiente para nadar.

...Si en vez de adoptar este procedimiento ...nos asimos del borde, sacamos del agua el ...busto y nos tiramos como plasta, según ha...ce todo novicio, es seguro que nos llevare...mos un apurón, pues el agua se alborota, el ...cuerpo se hunde más de lo debido y es di...fícil emprender los movimientos. He aquí porque digo que en el agua hay que salir siempre. Nos metemos, si es posible del todo (como en la zambullida) y cuando salimos, ordenados y como agujereando de adentro afuera el agua, empezamos a nadar. Todo el secreto consiste en soltarse del borde, abandonar con confianza al agua el busto sumergido y dar con las plantas el empujón en la pared ni antes de haberse soltado ni después de que el cuerpo se haya estirado totalmente. Mientras no se da el empujón, el brazo tendido hacia adelante impide que el cuerpo se hunda, y el empujón hace que flote más. La incorporación sabemos cómo se hace.

26. CON FLOTADOR AUN, PERO POR EL MEDIO. Cíñase el alumno el flotador y (de más está decir que acompañado del maestro) aventúrese a un raid de orilla a orilla por lo hondo. Trate el maestro de que el aprendiz no emerja excesivamente del agua al nadar, como aconseja el miedo, y de que, sin sacar las manos al desplazarlas, no las hunda mucho tampoco. El busto muy empinado sólo se obtiene a costa de una rigidez agotadora y de una fea detención de la marcha a cada brazada, y las manos muy superficiales o muy hundidas originan, respectivamente, apresuramiento o lentitud en los movimientos. No habrá inconveniente alguno en este raid; si lo hubiese, el alumno no hará otra cosa que apoyar una mano en el hombro del maestro y dejarse llevar.

27. DE PIE A LO HONDO. Después del raid y habiéndose despojado del flotador, el alumno se tirará de pies en profundidad de un metro y setenta, más o menos la altura



Para zambullirse

media de un hombre. El agua lo cubrirá por entero, pero el profesor lo tomará de las axilas al caer, lo extraerá al instante y le hará asirse al borde. Tírese varias veces, siempre acogido por el maestro, pero tratando de emerger por sí mismo con un empujón simultáneo de los pies en el fondo y de los brazos tendidos en el agua. Para facilitar el ensayo, desde la segunda zambullida el profesor dejará pasar unos segundos antes de levantarlo; pero unos segundos nada más, tres o cuatro a lo sumo, teniendo presente que bajo el agua se alarga enormemente el tiempo, sobre todo para el novicio.

28. A VER SI NADAMOS. Intentaremos ahora nadar sin flotador un tramo por la zona de un metro. *Con el profesor al alcance de la mano, despréndase de la orilla el alumno como queda explicado y, en vez de incorporarse en seguida, nade unas brazadas, todas las que pueda, serenamente, sin atorarse, sin preocuparle que avance o no, sin proponerse llegar a ningún lado, abandonado a la docilidad del agua, que sólo se le rebelará si desconfía de ella, se apura, se enoja y la trata bruscamente. No se afane: no se hundirá; y si le parece que se hunde, sepa que con pegar o empujar más fuerte sólo va a conseguir hundirse de veras, pues la densidad del agua no es la de los cuerpos sólidos y hay que aprovecharla con un apoyo suave.* En fin, si a la primera no coordina los movimientos y no se sostiene a flote, haga pie como sabe, nunca de otra manera. En el caso de mayor apuro, retenga el aliento, cierre la boca y deje que la cabeza se le sumerja mientras se rehace incorporándose. Luego, vuelva a la orilla, vuelva a largarse y reemprenda el nado, hasta que flote y vea que puede avanzar. No necesito advertir que el maestro, siempre cercano, impedirá rápidamente que el aprendiz sufra un aprieto demasiado serio. Al primer manotón desordenado que dé, lo ase y lo levanta. Habiendo procedido hasta aquí con suficiente tacto, no es exagerado esperar que el alumno salga hoy nadando tres o cuatro metros y acaso un ancho. El profesor deberá acompañarlo colocado de cara a un brazo de la cabeza y marchando para atrás. Es la posición adecuada para auxiliarlo con prontitud y, sobretodo, para acortarle a la vista la distancia, pues tendido en el agua el novicio considera insalvable un ancho de seis metros. Teniendo en cuenta este detalle, en vez de hacer salir de la orilla al alumno en los dos o tres primeros ensayos, haga el profesor que emprenda la marcha desde el centro, hundiéndose primero hasta el cuello, echándose en seguida de boca con los brazos tendidos adelante y empujando suavemente con las plantas en el suelo, como cuando se parte del borde. El aprendiz ve más cerca la orilla y cobra más ánimo. En dirección al centro le parece que va alejándose de toda posibilidad de salvación.

29. CON LA CARA DENTRO. Para terminar hoy, zambúllase de cabeza en el metro de profundidad el alumno y, todo estirado, continúe con la cabeza sumergida hasta que aguante la falta de respiración. Si el ancho de la pileta no es más que de seis metros, fácilmente sin ningún movimiento puede alcanzar la orilla opuesta.

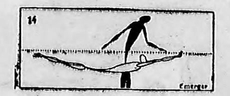
Poco más de media hora habrá requerido la lección del día.

SABADO

Nadamos

30. ZAMBULLIDA Y NADO. En realidad lo tenemos aprendido todo; sólo nos falta practicarlo. Es lo que haremos hoy, empezando por zambullirnos de cabeza en el metro y seguir nadando con la cabeza fuera. Si a la primera vez lo hace bien el alumno, pase sin más al ejercicio siguiente; si no, repita la prueba hasta que le salga bien. No tendrá mayor dificultad si al sacar a flote la cabeza la sacude con energía para eliminar el agua adherida y abrir los ojos. Curve hacia arriba las manos y yerga la cabeza conforme se ha zambullido. No le parezca que tarda en surgir: sale mucho más pronto de lo que su miedo le hace creer, y es seguro, de cualquier modo, que sale. *Emprenda y continúe con serenidad los movimientos; no se apresure; respire rítmicamente, tomando aliento por la boca al llevar adelante las manos unidas, devolviéndolo por la nariz cuando abre los brazos y vuelve a juntar las manos bajo el mentón.* Cuando las manos se tienden adelante, es cuando la cabeza surge más del agua y, por lo tanto, el momento propicio para aspirar sin peligro de un trago; y, a la inversa, cuando los brazos se hallan al costado el busto desciende ligeramente, lo que no nos impide espirar.

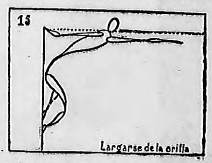
31. EL GRAN RAID. Ya podemos decidirnos sin riesgo alguno al gran raid. Desde el metro y escoltado por el profesor, lárguese el alumno a nadar paralelamente al borde de la pileta hasta donde dé. Poco necesitará pa-



ra dar hasta el extremo opuesto. Por el camino sólo puede ocurrirle un percance: que con la preocupación pierda el ritmo de los movimientos y se le sumerja la barbilla o por alboroto del agua le entren unas gotas en la boca o en la nariz y parezca que se atora. Resista al deseo súbito de agarrarse al borde. Es un tropiezo insignificante que les sucede aun a los que saben nadar bien. No hay porqué detenerse ni salir. Se sornea fuertemente y se sigue nadando. Debe ponerse la firme voluntad de avanzar a pesar de todo. Es fantástico pensar que ahí no más se va a hundir uno. Y si por último hay que interrumpir el raid antes de completar el largo de la pileta, no levante bruscamente el alumno el brazo del lado de la pared para alcanzar el borde, pues el cuerpo se desequilibra y desciende: dé una brazada más, llegue casi a tocar con la cabeza en la orilla y eche al borde la mano sacándola a plomo, de manera que al asirse no haya surgido todo el brazo. El caso es no dar manotones. *El agua es nuestra mejor amiga y servidora; pero a la primera brusquedad nos cobra la desconsideración.* Si después de asido, el alumno cree que puede continuar sin salir a la orilla, despréndase para reanudar el raid exactamente como se le ha indicado en las instrucciones para largarse del borde, sólo que inclinando algo el cuerpo en la dirección de la marcha. Vigile el maestro este acto y no deje que el alumno se azore en una posible largada defectuosa.

En todo lo que se aprende en la vida la enseñanza debe venir de dentro de uno mismo. Por eso el más sabio maestro que ha existido, Sócrates, se llamaba comadrón, con la que quería dar a entender que no dotaba de nada a sus discípulos, sino que les ayudaba a dar a luz lo que ya ellos llevaban dentro.

Así, pues, aprendido el dibujo de los movimientos del nado, ahora que debe practicarlos plenamente renuncie el aprendiz a verlos fuera de sí y procure, con un esfuerzo mental, verse a sí mismo en ellos. *Son eficaces para el caso estos dos recursos; para el movimiento de los brazos, en vez de mirar a los brazos mismos dirigir la vista un metro adelante, como si fuese uno a asirse al caño que por lo general bordea la pileta: instintivamente, los brazos se estirarán más; y*

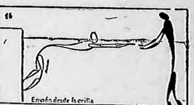


Largarse de la orilla

para el movimiento de las piernas, en vez de pensar en las piernas imaginarse sentándose y aun haciendo fuerza como para exonerar el vientre, con una leve ondulación de la cintura; las piernas se encogerán lo máximo y facilitarán el despatarro conveniente para la amplia zancada. Todo aprender consiste en ver y oír atentamente y luego cerrar los ojos y los oídos y verse y oírse uno mismo por dentro, en la actitud del fakir que se ha emancipado de lo exterior a él y se mira el ombligo. Viéndose uno como si fuera a sentarse, bastará, una vez estiradas hacia atrás las piernas, unir los talones para que el recogimiento posterior se efectúe debidamente y no haya tropiezo en retornar del tercer al primer movimiento; y mirando a un metro más allá del alcance de las manos adelantadas, los brazos estirados se encogerán de nuevo con facilidad y recuperarán por sí solos los primeros movimientos plegándose hacia abajo, con las palmas para atrás, cuando en la abertura han alcanzado la línea del hombro, y buscando bajo el mentón la unión de los pulgares y los índices.

También el tomarse del borde, de frente, cuando se llega nadando, tiene su particularidad. No se eche la mano a la orilla si estando estirado el brazo falta aunque no sea más de un dedo para llegar: habrá que dar un manotón y ya sabemos que es inconveniente. Dése otra brazada más y hágase como si se fuera a tomarse del borde con los dientes: las manos alcanzarán de sobra y no habrá violencia.

32. DE CABEZA EN HONDURAS. Debemos completar dignamente la provechosa lección de hoy, última del curso, en realidad, pues la de mañana no será más que una demostración palmaria de que hemos aprendido a nadar. Desde el metro y setenta de profundidad, poco más o menos, tírese de cabeza el alumno en diagonal hacia el centro de la zona que no cubre. El maestro se hallará a mitad de camino hacia el medio de la pileta, de manera que prevendrá fácilmente cualquier riesgo Del medio de la pileta, en la hondura de un metro, donde se ha incorporado el alumno, tiéndase a nado, en diagonal también, hacia el mismo punto de la orilla del borde opuesto. Allí repita la zambullida en diagonal hacia la zona de un metro; pero esta vez, en vez de hacer pie en la parte no

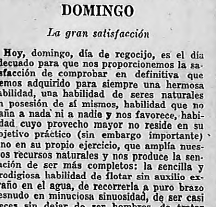


honda, tuerza y siga nadando en diagonal al punto de donde se arrojó la primera vez, siempre con el maestro alerta. Para virar nadando, basta estirar algo más, en la dirección que se quiere seguir, el brazo de ese lado y torcer en consonancia el cuerpo. Puede el alumno hacer hasta tres veces con este rodeo el ancho de la pileta. Convencido de que no le pasa nada y de que menos puede pasarle si efectúa en línea recta la travesía, anímese a hacer directamente el ancho por el metro y setenta, bien sea zambulléndose desde la orilla, bien soltándose del borde con el cuerpo dentro del agua. No encontrándose con disposición, no se violente. Mañana será otro día.

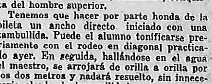
Tres cuartos de hora se nos habrán ido hoy.

DOMINGO

La gran satisfacción



Hoy, domingo, día de regocijo, es el día adecuado para que nos proporcionemos la satisfacción de comprobar en definitiva que hemos adquirido para siempre una hermosa habilidad, una habilidad de seres naturales en posesión de sí mismos, habilidad que no daña a nada ni a nadie y nos favorece, habilidad cuyo provecho mayor no reside en su objetivo práctico (sin embargo importante) sino en su propio ejercicio, que amplía nuestros recursos naturales y nos produce la sensación de ser más completos: la sencilla y prodigiosa habilidad de flotar sin auxilio extraño en el agua, de recorrerla a puro brazo desnudo en minuciosa sinuosidad, de ser casi peces sin dejar de ser hombres, de tratar mano a mano con la naturaleza, de nadar, en fin, don del más humilde animalillo, conquista del hombre superior.



Tenemos que hacer por parte honda de la pileta un ancho directo iniciado con una zambullida. Puede el alumno tonificarse previamente con el rodeo en diagonal practicado ayer. En seguida, hallándose en el agua el maestro, se arrojará de orilla a orilla por los dos metros y nadará resuelto, sin innecesario alarde de tranquilidad que pueda desprevenirle para un tropiezo, pero sin inútil temor, que puede cohibirle.

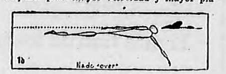


¡SOLO!

Nuestro alumno es nadador. (fig. 17). Al comprobarlo experimentará uno de los grandes gozos de su vida. Nade todo lo que quiera; pero modere su alegría, no sea que con el alborozo se aturda una vez y se pesque el susto que hasta ahora no conoce. De propia espontaneidad, en lo sucesivo, irá perfeccionándose en todos los procedimientos que se le han enseñado. Cuando los domine del todo, enseñe a su vez por el mismo método a nadar a un pariente o a un amigo.

☆ Estilos de Nado ☆

Al cabo de estas lecciones, el alumno sabrá nadar "de pecho", como se denomina al sistema aquí aprendido. Es el estilo básico. De él se derivan otros fáciles de adquirir para mayor velocidad y mayor pla-



cer en el nado. Son los llamados "over", "doble over" y "crawl".

OVER Y DOBLE OVER. Al ir nadando, conforme se abren en cruz los brazos, ladéese hacia cualquiera de los dos flancos el cuerpo, como quien estando tendido de vientre en la cama quiere ponerse de costado, con la cara más bien hacia arriba; instintivamente, sin intervención de nuestra voluntad, el brazo que queda debajo trazará en movimiento de pala un semicírculo casi vertical: el brazo de arriba, a fin de no salir del agua se extenderá horizontalmente hasta sobreponerse a lo largo del cuerpo, para regresar a la unión de las manos rozando el vientre y el pecho; y las piernas, en vez de abrirse hacia los lados, lo harán hacia adelante y atrás, también para evitar que la de arriba flote. En esta posición se aspira por la boca. Dado el envión de las piernas que se juntan, el cuerpo vuelve a volcarse de panza. Es el momento en que se espira por la nariz.

Domínese este procedimiento, cuyo secreto consiste únicamente en dejar que la cabeza se hunda algo cuando el cuerpo se ladea, lo que no estorba lo más mínimo, pues la boca queda hacia arriba; y estando tendido a lo largo del flanco el brazo superior, en lugar de retraerlo bajo el agua, levántese, descríbase con él en el aire un semicírculo y al caer en el agua junto a la cabeza, doblándolo introdúzcase por la mano. Es el estilo over (fig. 18).

Si ahora hacemos eso mismo, pero alternando en cada brazada el ladeo del cuerpo y, por consiguiente, la salida de los brazos, tenemos el estilo doble over, en el que la cara va hundida y sólo surge para aspirar, y en el que los brazos, aliviados de la misión de sostener a flote la cabeza, ayudan eficazmente a la marcha.

CRAWL. Nadando en doble over, puesto que la cabeza se sostiene en el agua y con ella todo el cuerpo, no tenemos necesidad de juntar las manos, estirar hacia adelante los brazos y abrirlos en cruz, ni tampoco de observar los tres movimientos de las piernas: con los brazos haremos simplemente juego alternado de pala, volviendo la cara hacia el brazo que surge, para aspirar, en suave balanceo de los hombros; y con las piernas estiradas y unidas, sólo haremos breves movimientos alternados de arriba abajo, lo que basta para impulsar el cuerpo, con el principio náutico de la hélice. He aquí el crawl, el nado más veloz, pero también el más agotador, utilizable únicamente en carreras de corta distáncia (fig. 19).

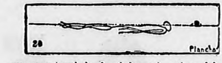
DE ESPALDA. También se puede nadar de espalda. Es el mismo nado de pecho, con



igual juego de piernas, pero con la extracción, ya simultánea, ya alternada, de los brazos, en movimiento de pala hacia atrás.

☆ Dueños del Agua ☆

Un hombre sumergido a tres metros de profundidad en una pileta común tiene encima cientos de toneladas de agua; sin embargo, ese peso gigantesco no lo aplasta en el suelo, como lo aplastaría nada más



que una tonelada de piedra. ¿A qué se debe el hecho? A un conocido principio de física, según el cual la pesantez del líquido, en vez de oprimir directamente hacia abajo el cuerpo, ejerce sobre él una presión indirecta hacia arriba. Es decir, que el enorme peso del agua es precisamente una fuerza empeñada en que el cuerpo flote. Podemos comprobarlo con varias experiencias, ahora que sabemos nadar y tenemos confianza.

NADO A LO PERRO. Se llama nado a lo perro (porque es la forma de nadar de los perros) a un simple procedimiento de suaves manotones y pataditas, llevando semierguido el cuerpo. Apenas se hace nada por flotar; es más bien un juego; y no obstante, se flota y se avanza, aunque por lo demás la lentitud de la marcha y el pronto cansancio que origina no hagan recomendable el estilo.

TENDIDO DE ESPALDA. Menos que nadar a lo perro, es echarse de espalda, estirado del todo, pero no rígido, con los brazos cerca de los flancos y la cabeza bien echada hacia atrás, sumergida por el occipital hasta la frente: se podrá permanecer en esta posición, con olas o con calma chicha en el agua, hasta que le venga a uno hambre. Es lo que se llama "hacer la plancha", recurso salvador para todo nadador rendido o acalambrado (fig. 20).

SUSPENDIDO DE PIE. Menos aún que la plancha: suspéndase todo movimiento de nado en la hondura, tómese aliento, ábranse los brazos, álcese la barbilla y déjese que el cuerpo adquiera posición vertical: se permanece así todo el tiempo que pueda retenerse el aliento, e indefinidamente si se sabe espirar y aspirar con rapidez de nuevo. También es eficaz recurso para cansancio o calambres.

BAJO EL AGUA. En fin, el nado bajo el agua es la más convincente demostración de que sólo se hunde verdaderamente el que sabe nadar y quiere hundirse. En efecto, para pro-



fundizar y permanecer en el fondo, es preciso inclinar hacia abajo la cabeza como para zambullirse, y nadar con las manos encorvadas para abajo también (fig. 21), deslizándose veloz hacia la superficie el cuerpo conforme se alza la cabeza y se empinan las manos.

